

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 8»

ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности «Степ – аэробика»
для основного общего образования
срок освоения 1 год

Составитель (и): Минина М. Е., учитель
физической культуры

2026г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Степ – аэробика» составлена на основе следующих нормативных и информационно-методических документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Указ Президента РФ от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
3. Указ Президента РФ от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
4. Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. от 08.11.2022).
5. Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования».
6. Письмо Минпросвещения России от 05.07.2022 № ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций» (по реализации внеурочной деятельности).
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
9. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ СОШ № 8.

Общая характеристика курса

В Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования особое внимание уделяется необходимости формирования у обучающихся культуры здорового образа жизни и укрепления их физического и психологического здоровья. Курс «Степ-аэробика» представляет собой комплексную систему физического воспитания, основанную на выполнении базовых упражнений с использованием степ-платформы под музыкальное сопровождение. Программа курса направлена не только на развитие физических качеств — выносливости, координации движений, гибкости и силы, — но и на формирование у школьников осознанного отношения к своему здоровью.

Занятия степ-аэробикой способствуют укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, коррекции осанки и профилактике эмоционального перенапряжения. Использование ритмической музыки и коллективных танцевальных комбинаций создает благоприятный эмоциональный фон, развивает чувство ритма, музыкальный слух и навыки командного взаимодействия.

Программа носит инклюзивный характер: доступность упражнений обеспечивается возможностью варьирования нагрузки, что позволяет адаптировать тренировочный процесс под индивидуальные физические возможности каждого обучающегося, способствуя развитию уверенности в себе и повышению интереса к регулярным занятиям физической культурой.

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом рекомендаций программы воспитания, учитывает психолого-педагогические особенности возрастных категорий учащихся. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать ее не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребенка. Это проявляется:

- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших свое отражение и конкретизацию в программе воспитания;
- в возможности комплектования разновозрастных групп для организации профориентационной деятельности школьников, воспитательное значение которых отмечается в программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих большую их вовлеченность в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на ее основе детско-взрослых общностей, ключевое значение которых для воспитания подчеркивается программой воспитания.

Формы занятий: учебно – тренировочное занятие, занятие – практикум, круговая тренировка, занятие – конкурс, флешмоб.

Формы промежуточной аттестации: конкурсы, соревнования, показательные выступления.

Место курса в учебном плане: занятия проводятся 1 раз в неделю, 34 часа в год.

Цель программы: создание условий для гармоничного физического развития и укрепления здоровья, обучающихся посредством занятий степ-аэробикой, формирования у них устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни и развития навыков конструктивного межличностного взаимодействия.

Задачи:

1. Обучающие (предметные):

Формировать базовые двигательные навыки и умения, необходимые для выполнения упражнений степ-аэробики.

Обучать основам ритмики, координации движений и технике безопасного выполнения упражнений на степ-платформе.

Давать базовые теоретические знания о влиянии физических нагрузок на организм, о гигиене занятий спортом и принципах правильного питания.

2. Развивающие (метапредметные):

Развивать физические качества: общую выносливость, силу, гибкость, ловкость и чувство ритма.

Развивать навыки самоконтроля, умение анализировать правильность выполнения движений (своих и товарищей) и осуществлять их коррекцию.

Способствовать развитию творческих способностей через самостоятельное составление танцевальных комбинаций и связок.

3. Воспитательные (личностные):

Воспитывать ценностное отношение к собственному здоровью и физической культуре как части общей культуры личности.

Формировать навыки командного взаимодействия, взаимопомощи, дисциплинированности и ответственности в условиях временного коллектива.

Способствовать формированию волевых качеств (целеустремленности, настойчивости) и психологической устойчивости через преодоление посильных физических трудностей.

Личностные, метапредметные результаты освоения курса *Личностные результаты*:

Отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

Гражданского воспитания:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, образовательной организации, местного сообщества, родного края, страны;
- неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;
- представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи;
- активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (помощь людям, нуждающимся в ней; волонтерство);
- представления о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, коммуникативной компетентности в общественно полезной, учебно - исследовательской, творческой и других видах деятельности;
- готовности к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, создании учебных проектов, стремления к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности;
- готовности оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков.

Патриотического воспитания:

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, понимание роли русского языка как государственного языка Российской Федерации и языка межнационального общения народов России;
- проявление интереса к познанию русского языка, к истории и культуре Российской Федерации, культуре своего края, народов России; ценностное отношение к русскому языку, к достижениям своей Родины — России, к науке, искусству, боевым подвигам и трудовым достижениям народа, в том числе

отражённым в художественных произведениях; уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

Духовно-нравственного воспитания:

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
- готовность оценивать своё поведение, в том числе речевое, и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; активное неприятие асоциальных поступков;
- свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

Эстетического воспитания:

- восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов; понимание эмоционального воздействия искусства;
- осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения; осознание важности русского языка как средства коммуникации и самовыражения;
- понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;
- стремление к самовыражению в разных видах искусства.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности жизни с опорой на собственный жизненный и читательский опыт;
- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, рациональный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
- соблюдение правил безопасности, в том числе навыки безопасного поведения в интернет-среде в процессе школьного языкового образования; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
- умение принимать себя и других, не осуждая;
- умение осознавать своё эмоциональное состояние и эмоциональное состояние других, использовать адекватные языковые средства для выражения своего состояния, в том числе опираясь на примеры из литературных произведений, написанных на русском языке;
- сформированность навыков рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

Трудового воспитания:

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, школы, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;
- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;

- интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;
- уважение к труду и результатам трудовой деятельности;
- готовность адаптироваться в профессиональной среде;
- сознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей; умение рассказать о своих планах на будущее.

Экологического воспитания:

- ориентация на применение знаний из области социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;
- умение точно, логично выражать свою точку зрения на экологические проблемы;
- повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;
- готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

Ценности научного познания:

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;
- овладение языковой и читательской культурой, навыками чтения как средства познания мира;
- овладение основными навыками исследовательской деятельности с учётом специфики школьного языкового образования;
- установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

Адаптации обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

- освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;
- потребность во взаимодействии в условиях неопределённости, открытость опыту и знаниям других;
- потребность в действии в условиях неопределённости, в повышении уровня своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, получать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;
- навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефицит собственных знаний и компетентностей, планировать своё развитие;
- умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами

понятия, конкретизировать понятие примерами, использовать понятие и его свойства при решении задач (далее — оперировать понятиями), а также оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;

- способность осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия, опираясь на жизненный, речевой и читательский опыт;
- умение оценивать свои действия с учётом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;
- воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер;
- оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;
- формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в сложившейся ситуации;
- быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

Метапредметные результаты сгруппированы по трем направлениям и отражают способность обучающихся использовать на практике универсальные учебные действия, составляющие умение овладевать универсальными учебными познавательными действиями, универсальными учебными коммуникативными действиями, универсальными регулятивными действиями.

Универсальные познавательные учебные действия

Овладение универсальными учебными познавательными действиями предполагает умение использовать базовые логические действия, базовые исследовательские действия, работать с информацией.

Базовые логические действия:

- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений); устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;
- с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;
- предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий; выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;
- выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;
- делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений,
- умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;
- самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);

Базовые исследовательские действия:

- использовать вопросы как исследовательский инструмент познания; формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;
- формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;
- проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой.
- оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе исследования;
- (эксперимента); самостоятельно формулировать обобщения и выводы по

результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;

- прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах;

Работа с информацией:

- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;
- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;
- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;
- самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;
- оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;
- эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение системой универсальных учебных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков у обучающихся.

Универсальные коммуникативные учебные действия

Овладение системой универсальных учебных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков общения, совместной деятельности.

Общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;
- выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать
- конфликты, вести переговоры;
- понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;
- в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;
- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;
- публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);
- самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов;

Совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость

применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;

- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнений, «мозговые штурмы» и иные);
- выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;
- оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;
- сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

Овладение системой универсальных учебных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

Универсальные регулятивные учебные действия

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями включает умения самоорганизации, самоконтроля, развитие эмоционального интеллекта

Самоорганизация:

- выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях; ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное,
- принятие решения в группе, принятие решений группой);
- самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;
- составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;
- делать выбор и брать ответственность за решение;

Самоконтроль:

- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии; давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;
- учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;
- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;
- оценивать соответствие результата цели и условиям; *Эмоциональный интеллект:*

- различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;
- выявлять и анализировать причины эмоций;
- ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого человека, регулировать способ выражения эмоций; *Принятие себя и других:*
- осознанно относиться к другому человеку, его мнению; признавать свое право на ошибку и такое же право другого; принимать себя и других, не осуждая;
- открытость себе и другим;
- осознавать невозможность контролировать все вокруг.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения)

В результате освоения курса внеурочной деятельности «Степ-аэробика» на уровне основного общего образования:

Выпускник научится:

- Формировать знания о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического) и её положительном влиянии на развитие человека.
- Овладевать умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (соблюдать режим дня, выполнять утреннюю зарядку, участвовать в оздоровительных мероприятиях).
- Осуществлять систематическое наблюдение за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок и показателями основных физических качеств (быстрота, координация, гибкость, выносливость).
- Обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий и отбирать способы их исправления.
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам фитнес-аэробики.
- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня и организовывать досуг с использованием средств фитнес-аэробики.
- Излагать факты истории развития фитнес-аэробики, Олимпийских игр современности и характеристику видов фитнес-аэробики.
- Развивать основные физические качества.
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам, проявлять доброжелательное отношение при объяснении ошибок.
- Организовывать и проводить со сверстниками спортивные игры, эстафеты, смотр-конкурсы и спортивно-оздоровительные мероприятия.
- Готовить собственные программы (комплексы) и показательные выступления на базе изученных элементов степ-аэробики.
- Осуществлять объективное судейство программ своих сверстников.
- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, искать возможности их улучшения.
- Видеть красоту движений, выделять эстетические признаки в движениях человека.
- Выполнять комплексы упражнений на 8–16–32 счета из различных видов фитнес-аэробики (с предметами и без, с музыкальным сопровождением).

Выпускник получит возможность научиться:

- Находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися.
- Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения разными способами, в различных условиях.

Планируемые результаты освоения рабочей программы:

В ходе реализации программы у обучающихся будут сформированы:

Личностные результаты:

- Сформировано осознанное отношение к укреплению собственного здоровья как базовой ценности.
- Возрастает интерес к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
- Развиты волевые качества и уверенность в себе через преодоление физических нагрузок.

Метапредметные результаты:

- Улучшены показатели музыкальной и двигательной памяти, способности к концентрации внимания.
- Повышен уровень общей двигательной активности и работоспособности.
- Развиты навыки самоконтроля и планирования двигательной деятельности.

Предметные результаты:

- Сформирована правильная осанка и укреплен костно-мышечный корсет.
- Освоена техника выполнения всех базовых шагов степ-аэробики.
- Сформировано умение самостоятельно применять изученные элементы при составлении и выполнении музыкально-ритмических комплексов.

Содержание курса внеурочной деятельности

Вводный модуль, 2 часа. Инструктаж по ТБ. Знакомство со степ-платформой. Роль степ-аэробики в ЗОЖ.

Технический модуль, 10 часов. Изучение основных шагов (Basic step, V-step, Knee lift, L-step, Mambo). Ритмика. |

Развитие физических качеств, 8 часов. Комплексы на выносливость, координацию и гибкость. Работа над осанкой.

Творческий модуль, 8 часов. Составление связок. Работа под музыку. Умение импровизировать в группе.

Демонстрационный модуль, 6 часов. Подготовка показательных выступлений. Итоговое занятие-праздник.

Тематическое планирование

№ п/п	Название темы/раздела	Количество часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания
------------------	------------------------------	-----------------------------	---

Вводный блок. 2 часа			
1	Вводное занятие. ТБ при работе со степ-платформой.	1	Формирует у детей установку на безопасное поведение и осознанное отношение к здоровью как к личному и общественному ресурсу.
2	Влияние степ-аэробики на организм. Правила гигиены и самоконтроля.	1	
Техника выполнения базовых элементов. 10 часов			
3	Разучивание базового шага (Basic step) и его вариаций.	2	Развивает дисциплинированность, настойчивость и внимание. Учит преодолевать трудности через систематический труд и терпение. Осуществляет контроль техники выполнения упражнений.
4	Изучение шагов V-step и A-step.	2	
5	Изучение подъемов колена (Knee lift) и махов (Leg curl).	2	
6	Работа с приставными шагами и поворотами.	2	
7	Соединение шагов в простейшие комбинации (4–8 счетов).	2	
Развитие физических способностей. 8 часов			
8	Упражнения на развитие координации и чувства ритма.	2	Создает ситуацию успеха, помогая каждому ребенку увидеть прогресс. Формирует культуру самоконтроля и уважения к возможностям своего организма. Осуществляет контроль техники выполнения упражнений.
9	Круговая тренировка: развитие силовой выносливости.	2	
10	Упражнения для укрепления мышц спины и формирования осанки.	2	
11	Растяжка и упражнения на гибкость — основа восстановления.	2	
Композиционное мастерство. 8 часов			
12	Составление связок из 3-4 изученных элементов.	3	Развивает субъектность детей. Поощряет творческую инициативу, учит договариваться в группе и работать в команде для достижения общего результата. Осуществляет контроль техники выполнения упражнений.
13	Работа в парах: синхронное выполнение движений.	3	
14	Создание мини-танцевальной композиции под выбранную музыку.	2	
Итоговый блок. 6 часов			

15	Подготовка отчетного выступления (отработка синхронности).	3	Создает условия для самореализации детей. Формирует чувство гордости за общий результат и навыки публичного выступления. Осуществляет контроль техники выполнения упражнений.
16	Открытое занятие или участие в школьном мероприятии.	2	
17	Итоговая рефлексия: «Чему я научился за год».	6	

Количество часов может корректироваться в зависимости от темпа освоения материала группой. В содержании занятий предусмотрено включение музыкальных композиций патриотической и классической направленности для формирования эстетического вкуса.

Структура занятия

Части занятий	Длительность	Темп
Разминка (разновидности ходьбы, ритмические упражнения)	5 минут	Умеренный
Основная (аэробная)	15 - 20 минут	Выше – среднего, высокий
Стретчинг, упражнения на осанку, равновесие.	5 минут	Умеренно - медленный
Заключительная (дыхательные упражнения)	5 минут	Умеренно - медленный

МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие / под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. — М.: СпортАкадемПресс, 2022.
2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: теория и методика. В 2-х томах. — М.: Федерация аэробики России, 2021.
3. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие для вузов. — М.: Академия, 2023. (Классика, которую знают все методисты).
4. Степ-аэробика: методика и организация занятий с детьми школьного возраста / под ред. И.А. Степановой. — М.: Просвещение, 2022.
5. Физическое воспитание и формирование здорового образа жизни: методические рекомендации для педагогов дополнительного образования / сост. А.В. Петров. — М.: АПКиППРО, 2023.

Электронные ресурсы

1. Портал «Российское образование»: <http://www.edu.ru>
2. Федеральный портал «Единое содержание общего образования»: <https://edsoo.ru>
3. Институт стратегии развития образования: <https://instrao.ru>

Оборудование

1. Степ-платформы: количество единиц соответствует числу обучающихся в группе, имеют антискользящее покрытие и регулируемую высоту.

2. Спортивный инвентарь: коврики для фитнеса (маты), скакалки.
3. Технические средства: мультимедийная аудиосистема, компьютер для работы с цифровыми образовательными ресурсами.

Безопасность образовательного процесса обеспечивается регулярным проведением инструктажей по технике безопасности, которые фиксируются в соответствующем журнале установленного образца. Все оборудование проходит регулярную проверку на исправность и травмобезопасность. Помещение для занятий оборудовано системой вентиляции и соответствует требованиям пожарной безопасности.